

DÉFI FAMILLE A ALIMENTATION POSITIVE ET CONFÉRENCE SANTÉ



OBJECTIFS

Accompagner une dizaine de familles (foyers) de manière ludique, instructive et préventive vers une alimentation locale, biologique et de saison. Aider les bénéficiaires à maîtriser et conserver leur budget.

PRATIQUE

Former les porteurs du projet. Cibler les personnes intéressées. Mise en place des ateliers. Coût de l'engagement au Défi Famille pour une commune : 1500 € pour 1 équipe de 8 à 12 foyers.



MANGER BIO, C'EST POSSIBLE POUR TOUT LE MONDE

Le principe du défi est simple : des équipes d'une dizaine de personnes venant de différents foyers (personnes seules, couples, foyers avec enfants) se regroupent pour relever le défi d'augmenter leur consommation de produits bio locaux tout en conservant un budget constant et en se faisant plaisir ! Il s'agit d'un accompagnement gratuit avec au programme : visites de fermes, échanges avec un diététicien-nutritionniste sur l'intérêt des produits bio locaux et leurs apports nutritionnels, cours de cuisine, jardinage, astuces et conseils pour consommer bio et pas cher ainsi qu'une conférence nutrition tout public. Concernant la région du Rhône, la formation a été destinée aux structures relais suivantes : centre social de Bron, de Grigny, de St Fons et de Lyon 5, une association à Irigny ainsi que la Ville de Limonest et de Dardilly.

La mise en place de ce projet a été faite à travers plusieurs étapes bien définies. D'abord, il y a eu une formation de trois jours avec l'ARDAB (Association Rhône-Loire pour le Développement de l'Agriculture Biologique) pour les référents de chaque commune. Ensuite, la communication autour de l'action a pu commencer par plusieurs moyens : la création d'affiches, de flyers et d'une fiche d'appel à participation, la diffusion via le réseau de la municipalité et par le biais des associations locales. Par ailleurs, un article dans la gazette de la Ville de Limonest a également permis de communiquer plus amplement sur le projet. Cette communication a été renforcée sa visibilité

au forum des associations. Les personnes qui auraient pu être concernées ou intéressées par ce projet ont été ciblées. Une fois que les volontaires (familles, personnes âgées, personnes seules ou en couples) ont été inscrits, un temps fort a été organisé afin de fixer les objectifs et les envies des participants. L'étape suivante a été le démarrage des ateliers, l'animation et l'assistance des volontaires en cas de besoin. Une conférence avec une Diététicienne Nutritionniste autour de l'alimentation et du bien-être à la médiathèque de Limonest a été organisée par le CCAS. Les partenaires qui ont aidé à la mise en œuvre du projet sont le CCAS et la Ville de Limonest (pour la mise à disposition du lieu d'accueil, la communication et l'accompagnement des volontaires pendant toute la durée du Défi ainsi que le co-financement du projet), l'ARDAB (pour l'organisation, la communication, la formation et l'animation des ateliers) et la Métropole de Lyon (qui est le financeur principal du projet).

UNE INITIATIVE QUI DONNE ENVIE DE MIEUX VIVRE

Le projet s'est clôturé le 27 juin 2019 par une conférence animée par Pénélope RESTOY, Diététicienne Nutritionniste portant sur l'alimentation et le bien-être. La Ville de Limonest a pu accueillir 5 foyers volontaires. Les exercices proposés lors des ateliers ont permis une véritable mise en situation afin de favoriser l'utilisation des produits alimentaires sains et de qualité dans la vie quotidienne. Les résultats obtenus sont très encourageant puisque la plupart des familles souhaitent poursuivre cette démarche et

cette dynamique du “bien manger”. Lors des relevés d’achats, nous avons pu constater une réelle augmentation de leur consommation de produits biologiques et locaux tout en conservant leur budget. Ces ateliers ont un fort impact positif sur l’état psychologique et l’état général de santé des volontaires ainsi que sur la reconstitution d’un lien social. L’ambiance chaleureuse des ateliers a permis de favoriser les liens sociaux entre les volontaires, nécessaires pour un apprentissage de qualité en toute détente. De plus, cela a permis de rendre les volontaires acteurs de leur santé. Suite à la réalisation de cette action, il y a eu une demande croissante de la part des individus pour apprendre à mieux s’alimenter sans dépasser son budget.



APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme Limonest, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n’hésitez pas à nous en faire part.
contact@rfvaa.com